

3大がんの予防法 (2007年6月放映)

早期胃癌検診協会理事長
医学博士 丸山雅一

日本の3大がん：*肺がん *胃がん *大腸がん
食生活を改善することで予防の効果が高まる。

がんの要因は様々考えられるが、1つは環境要因、大気汚染といった個人ではどうしても無い要因と、もう1つは自分のライフスタイルに原因がある。
特に偏った食生活は大きな要因となる。

もう1つ、ライフスタイルの中では喫煙がある。タバコを吸う人はがんになるハイリスクとなる。

ガンの要因 食事約40% 喫煙 感染 その他

1 肺がん

1950年と2005年を比較すると死亡率が約55倍、特に60代 70代が多い。
特に肺がんはタバコがハイリスクとなっている。

肺がんによる死亡者数

2005年に62063人だったのが2020年予側死亡者数では111973人と約2倍

肺がんは扁平上皮がんと腺がんと分けられるが、扁平上皮がんは肺門型と言って気管に近い所にできるがタバコが原因となっている。

腺がんは女性に多い。女性の肺がんの70%は腺がんで、タバコはあまり関係無いといわれる。

従って、食生活によってかなり予防できるであろうというのが今日のテーマである。
今まで肺がんを予防する食材としては、

- * りんご (細胞の突然変異を防ぐケルセチン)
- * ブロッコリー・キャベツ (活性酸素を減らすイソチアシネート)
- * 青魚 (がん細胞の増殖を抑えるDHA・EPA)

などが有効と言われている。

新情報 パイナップルに含まれるプロメラインという成分の中から抗がん作用のある化合物があることを確認 (オーストラリア)

結果 肺がん・乳がん・卵巣がんなどの様々なタイプのがん細胞に効果があることが示された

プロメラインはパイナップルの芯に多く含まれるタンパク質分解酵素でCCZとCCSの2種類ある。

大腸がんを発生しやすくした 60 匹のラット実験

大腸がん発生	“ S - アリルシステイン ” を与えない	> 19 匹発生
	“ S - アリルシステイン ” を与えた	> 8 匹発生

大腸がん予防

* タマネギとニンニクの健康効果を期待するには、1日に**タマネギ 1 / 4 個**
または、1日に**ニンニク 1 かけ** を食べるとよい。

* 食べ方

生で食べると効果的

すりおろすか、きざむと “ S-アリルシステイン ” が多く出てくる。

玉葱とにんにくを使った料理の例：

* たまねぎサラダ （ニンニクとかつお節のドレッシング）

* かつおとタマネギのタルタルステーキ （ニンニクオリーブソース）

大腸がんの**自覚症状**

* 排便の痛み * 残便感がある * 座るとき痛みがある * 血便がでる

これらの症状は**すでに進行**している場合が多いので、大腸がんの早期発見のためには、**年 1 回の検診を受ける。**

3 胃がん

胃がん年次死亡者数（2005 年）1950 年の約 1.6 倍

今までは胃がんを予防する食材としては、

オレンジ（ナリシン）、緑茶（カテキン）、なたね油（キャノール）が有効

最新情報：**バージンオリーブオイル中のフェノール成分は、3 種類の耐性菌を含む 8 種類のヘリコバクターピロリ菌に対して殺菌活性を有することがわかった。**

ピロリ菌は胃がんの大きな原因の一つで、ピロリ菌に感染していない人は殆ど胃がんにならないと考えても良い。

ピロリ菌がいると粘膜に炎症が、上皮細胞の遺伝子に異常が起きる。

長引くと委縮が起きて、がんができやすくなる。

バージンオリーブ油に含まれるフェノールによる殺菌活性により、上皮細胞に異常を起こさせない。

胃がんの予防

バージンオイルの健康効果をさらに高めるには、**唐辛子**と一緒に摂る。
カプサイシンが、胃がんの発生を抑える効果があることが明らかになっている。

* 魚介マリネ（バージンオリーブオイルと唐辛子ソース）

* わかめとかまぼこの和風サラダ（バージンオリーブオイルと唐辛子ドレッシング）

胃がんの自覚症状

* 胸やけ・むかつき

* 食欲が落ちる

* 体重が極端に減る

これらは末期症状に近い可能性あり。

* 早期発見のためには**年1回の検診が必要**。